ESPERANTISTA VEGETARANO



BULTENO DE LA

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

NUMERO 31 — APRILO 1981

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
(fond. en 1908; en kunlaboro kun IVU k. UEA)

Prezidanto: Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, Ĉeĥoslovakio.

Kasistino: S-ino O.Landheer v.d.Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT (Pĉk 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir.8238, Gr.Houtstr.,Haarlem)

Ĝenerala Sekretario: C.Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16, Irlando.

Redaktanto: Ernesto Váňa   Eldonanto: Christopher Fettes

La bulteno aperas kvaronjare, en Januaro, Aprilo, Julio kaj Oktobro. Pri nericevo de la bulteno, bonvolu informi la Generalan Sekretarion.

Landaj Perantoj de TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, 1416 A.Magariños-Cervantes 2650, Buenos Aires.
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012.
AŬSTRIO: A.Janus, Esperanto-Centro, A-3272 NEUSTIFT.
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73
BRAZILO: Kim Ribeiro, Rua João Alfredo 844 Apto 11, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BRITIO: Alan Clough, 20 White Cliff Way, FOLKESTONE, Kent.
BULGARIO: Marin C.Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝtk.15, 1574-SOFIA.
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, Slovakio.
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.
GERMANA DEM.RESP.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98-REICHENBACH/Vogtl.
GERMANA FED.RESP.: T.Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, 4100 DUISBURG 1.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl.Sagrada Familia, 4,4º,3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u.4, 2600 VÁC.
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16.
ITALIO: Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, 14100 ASTI.
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 Hapartizanim.
JAPANIO: D.MacGill, 601-12 Ohara-momoi-tyo 701, Sakyo-ku, KYOTO-Syudoin.
JUGOSLAVIO: Petar Levar, 43361 KALINOVÁC.
KANADO: G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR#2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1.
KOLOMBIO: Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skåraasen 2, 1620 GRESVIK.
NOVZELANDO: S-ino Mavis Gibson, 46 Holly Street, Avondale, AUCKLAND 7.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr J.Couto, 6 r/c A, LISBOA 4.
RUMANIO: Radu Pătrașcu, Str. Pomp. Manoliu, G2-Ap.75, 73294, BUKURESTI.
SOVETIO: S-ino Angele Judickiené, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.
SRILANKO: U.L.P.P.Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir.172716-3.
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, CA 93305.
VENEZUELO: David Valecillos, Calle 79 nro 3C-72, MARACAIBO-4002.
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndongala, B.P.1323, KINSHASA 1.

*** ATENTU, Donacontoj kaj Landaj Perantoj! Mondonacon al la Kasistino sendu per internacia poŝtmandato, do NE UZU enlandan ĉekon!

La kovrilon desegnis esperantista vegetarano, Jan Schaap (NL).

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

kiel ofte, ankaŭ nun al jarsezono aludas miaj vortoj, ja "antaŭ pordo staras" nia belulino en Meza Eŭropo, — la ĉarma primavero, kaj ĝia pompo kulminos ĝuste dum tiuj semajnoj, en kiuj venos tiu ĉi numero de nia ŝatata bulteno en viajn manojn. — Ni esperu, ke ĉio tiel okazos, ja montriĝas eblecoj, ke reguliĝos la aperado de nia bulteno, dume — kiel vi vidas kaj konstatas — ĝia ĝenerala aspekto ankaŭ pliboniĝis, dume (espereble) malaperos ankaŭ la oftaj ĝenaj preseraroj, — jes, en la 30a numero estis jam *nur* dekduo da ili, — bonŝance negravaj, do tiujn afable korektu vi mem.

Ĝojigan eventon mi povas al vi komuniki: venis eĥoj al niaj alvokoj, — venis afablaj proponoj al kunlaboro en diversaj formoj kaj sferoj, do espereble baldaŭ ni prezentos al vi "novan" redaktanton, — en ĉiuj sencoj de la vorto novan, — ĉar li estas nenur nova, sed ankaŭ juna! — Krome, espereble, ni trovos ankaŭ solvon por helpi al nia afabla kaj troŝarĝita Ĝenerala Sekretario, kaj se ni vere en ĉio sukcesos, tiam ni povos ĝoje antaŭvidi eblecojn, ke ni baldaŭ atingos la 50-on de niaj meritplenaj, bonvolaj Landaj Reprezentantoj. — Kaj tiam nia Asocio estos nenur unu el-inter la plej malnovaj, en la Esperanta Movado, (fondita en 1908!), sed ankaŭ unu el-inter la plejbone organizitaj.

Estu tiel, — kompreneble — per la afabla helpo kaj kunlaboro de ĉiuj!

Pluan gravan aferon mi volas al vi mencii, nome, ke ĉijare okazos en Svislando Kongreso de SAT, kaj venontjare en Germana Federacia Respubliko la Kongreso de IVU. — En ambaŭ estos grandiozaj eblecoj por realigi la sencon de la devizo, kun kiu estis fondita siatempe nia Asocio: Propagandi Esperanton inter vegetaranoj, kaj vegetarismon inter esperantistoj, — se vi laŭeble multaj partoprenos tiujn Kongresojn. Jam nun do planu — kiu povas, — vian partoprenon, kaj anoncu tion afable al nia Ĝenerala Sekretario, por ke vi povu tie organizite kaj unuece aperi.

Do, "por la hodiaŭa tago" tio estis ĉio! — Dume mi restas kun belaj rememoroj kaj bonaj deziroj al vi ĉiuj el la ĉarma primavero,

amike via

Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj Gelegantoj,

La foto anstataŭas vortojn, kaj malplikostas! Se mi ne pli ridetas, tio eble estas ĉar ĉi-foje nur mi kulpas pri la malfrua apero de nia bulteno. Sed sciu, ke en mia malgranda lando oni elektis min prezidanto de la vegetara kaj de la Esperanta asocioj (ambaŭ novaj), kaj laboron mi havas ankaŭ en aliaj esperantistaj, bestamaj kaj ekologiaj rondoj. Estas do kun plezuro ke mi aŭdis ke nia redaktanto eble trovis novan eldonanton, tio kio permesus al mi esti pli kompetenta sekretario de TEVA. Mi menciu ke lingvisto konsilis nin iom longigi nian titolon, ĉar "vegetarana" ja estas iom pli preciza ol "vegetara"; ni esperas ke vi samopinios.



C.F.



MONDKONGRESO DE LA INTERNACIA VEGETARANA UNUIĜO

22 Julio — 1 Aŭgusto 1982, ULM, GERM.FED.RESP.

Tiu-ĉi venontjara kongreso povus esti **LA PLEJ GRAVA EVENTO EN LA HISTORIO ESPERANTISTA-VEGETARANA**, sed nur se vi, **JES, VI**, estas preta helpi fari tion el ĝi. Tuj turnu al paĝo 22 de tiu-ĉi bulteno kaj plenigu la tiean blankedon (aŭ sendu poŝtkarton kiu esprimas similan intereson). Tio kostos al vi nur la poŝtmarkon, sed vian skribitan subtenon mi devos havi *antaŭ la komenco de Julio ĉi-jare*, kiam mi renkontos la Estraron de IVU. Mi elkore dankas tiujn (el naŭ landoj) kiuj jam sendis provizoran aliĝilon; sed nur la subteno de multaj aliaj Esperantistoj konvinkos la IVU-Estraron ke **LA TRIA OFICIALA LINGVO DEVOS ESTI ESPERANTO.**

MORTANONCOJ

s-ro H.H.A. vab Rijswijck, 51-jara TEVA-ano, forpasis, en Hago, 1980 02 14.

Forpasis MUDR. Vojtech Spanyol en Žilina — Slovakio, 97-jara, okulkuracisto, kiu sian ţutan vivon dediĉis altruisme al malsanuloj, membro de kelkaj sciencaj societoj.

S-ro Jorge Hess, 78-jara TEVA-ano kaj kunfondinto de Argentina Esperanto-Ligo, forpasis en Wilde, 1980 07 30.

Partoprenintoj de nia Kongreso en Pollando kune kun ni bedaŭros la forpason de s-ino Hilda Nixon el Leeds — Anglio, kiun oni lastfoje vidis en nia Kongreso, — ŝi mortis en Oktobro 1980a en sia 85a jaro.

Ŝi senlace propagandis en Anglio vegetarismon, fondis la Jorkŝiran Vegetaran Federacion kaj la Hejmon por maljunaj vegetaranoj.

Al iliaj parencoj ni sincere kondolencas, kaj en honoro ni rememoros la forpasintojn.

Forpasis dum Februaro 1981 94-jara vegetara koncertpianisto, Frank Merrick. Li lernis la Internacian Lingvon kiam, enkarcerigita pro militrifuzo, li hazarde ekvidis Esperanto-lernolibron; li poste verkis aron da kantoj en Esperanto.

Kaj ĉi tie ni respondas al kelkaj demandaj leteroj: Jes, ''AMO'' estis tiu Adolf *Mosch*, kies forpason ni anoncis en la 30a n-ro de EV, — tiu militkaptito el la unua Mondmilito, kiu hazarde renkontis en Moskvo tiam viron, kiu lin helpis, sekrete forkondukante lin en la Tolstojan Trudovajan Kolonion en Tajniskoje. Tie li vivis sufiĉe longe, kiel li tion priskribis en EV-10, kaj al kiu amika medio li ofte revenadis en siaj rememoroj. — Nia Indekso helpos al vi trovi liajn artikolojn en EV, kaj en nia arĥivo aliaj liaj kontribuaĵoj atendas aperigon en iu broŝura formo.

Ni ne forgesu lin, kaj li ripozu pace!

Dum la fermo venis alia malĝojiga sciigo: forpasis Hilda Dresen, la konata estona poetino, ekde junaĝo vegetaranino, en sia 86-jaro. Nekrologo venos en EV32.

• Pri historio de TEVA, resp. pri la Esperanto-vegetarisma movado, ni volus envicigi rubrikon. Ni petas niajn plej aĝajn karajn legantojn, ke ili afable kontribuu al la afero per siaj datoj, rememoraĵoj, aŭ ke iu el-inter ili prilaboru tian artikolon. Same ni deziras enkonduki tian rubrikon pri la vegetarisma movado en unuopaj landoj. Niaj afablaj kunlaborantoj, ek al! Anticipe koran dankon!

MALSATO HELPAS KURACI

Rimarkindaj rezultoj de Eravanaj kuracistoj

(El la gazeto *Sovetskij Sojuz*)

En Erevana kliniko jam kelkajn jarojn oni utiligas krom kutimaj terapioj kiel kuracan metodon ankaŭ — la malsaton. En du haloj de la kliniko procedis dum la unua jaro tiun ĉi kurac-metodon 66 homoj. En 63 okazoj elprovis la malsanuloj la malsatadon, daŭrantan 10 ĝis 25 tagojn, sen kia ajn malfacilaĵo. En tri okazoj oni devis la kuracadon interrompi por individualaj argumentoj. Unu paciento ekzemple postulis la manĝadon tiel energie, ke ne estis eble konvinki lin, por ke li sub-metiĝu al la kuracado.

La pacientoj estis plej parte hipertrofiaj, dikaj kaj dum la kuracprocedo ili perdis 10 ĝis 25 kg de sia pezo, ilia humoro estis bona kaj ĉiuj klinikaj, biokemiaj kaj funkciaj testoj pliboniĝis.

Precipe tiu ĉi metodo de la kuracado efike montriĝis ĉe malsanuloj, kiuj suferis per supermezura pezo kaj estis kaptitaj per malpeza aŭ mezpeza diabeto.

Ni prezentu ekzemplon de unu malsanulo. Li estis 63-jara kaj vivas en vilaĝo en Hornokarabašska aŭtonoma regiono. Li havis diabeton kaj diabetan gangrenon sur dekstra plando. Li estis alkatenita sur la lito kaj li sola ne povis piediri. La operacio ne estis ebla, ĉar en liaj sango kaj urino estis alta kvato da sukero. Lia stato senĉese malboniĝis kaj la kuracistoj decidiĝis translokigi la pacienton en endokrinologian apartigon; se al li la sanstato pliboniĝus, ili volis amputi al li la piedon sub la genuo. Je rekomendo de kirurgestro oni translokigis la pacienton post unu monato en pavilonon, kie oni kuracis per malsatado.

Li provis dum 10 tagoj la malsatadon kaj poste li ricevadis dum 23 tagoj specialan nutradon, precipe vegetaranan. Lia sanstato okulfrape pliboniĝis.

Post 8 tagoj de plena malsatado konstatis la kirurgestro, ke la gangrena vundo preskaŭ resaniĝis. Post dua kuracprocedo forlasis la paciento la malsanulejon kaj lia diagnozo sonis: entuta fizika stato bona, la paciento pri nenio plendas, komencis normale piediri kaj lia vundo plene perdiĝis. Li atingis denove la normalan pezon.

La kuracado per malsatado akcentas grandajn pretendojn je fakspertoj de kuracistoj, precipe en endokrinologio. La kuracisto devas bone koni ankaŭ la problemojn de nutrado, relaksacio kaj de multaj aliaj kurac-pedagogiaj metodoj. Pli ol kie ajn en alia okazo, ĉi tie vali-

das, ke al la kuracado tute ne sufiĉas nur fakkonoj el unu sfero; la sukceso de la kuracado dependas ankaŭ de la spertoj de la kuracisto, de amplekso de lia scio kaj de lia pensmaniero.

Tradukis Št. Leibiczer.



NIA GRATULBUKEDO

aperu nun en la ĉarma printempo antaŭ niaj karaj:
s-ano Jozefo Nagy, Székesfehérvar, Hungario, okaze de lia 90-jariĝo,
s-ano Orban Vojtech, Hostie, Slov., ĈSSR., al lia 84-jariĝo,
s-ano Paul Enz, Zürich, Svislando, ĉe lia 84-jariĝo,
s-ano Simeonov Dimitar, Sofio, Bulgario, al lia 83-jariĝo,
s-ino Bräutigam Johanna, Meissen, Germ.Dem.Resp., al 83-jariĝo,
s-ino Resner Josef, Brno, ĈSSR., plenigis la 81-an jaron,
s-ino Valjanová Aŭrelia, Bratislava, ĈSSR., ankaŭ 81-jariĝis,
s-ino Robotham Olive, Stockton, Anglio, 80-jariĝis,
s-ano Grossmann Miloš, Paskov, ĈSSR., enpaŝis la "viran" aĝon, ĉar li 50-jariĝis kiel denaska vegetarano.

Do al ĉiuj niajn sincerajn kaj elkorajn bondezirojn kun espero, ke ili ankoraŭ dum longaj jaroj povos legi kaj subtenadi nian EV-on!

Kaj ĉi-loke ni gratulas ankaŭ al la gazeto Esperantisto Slovaka, en kiu dum kelkaj jaroj estis la de ĉiuj ŝatata rubriko Vegetarismo-Naturismo, — el ĝia 35-jara jubileo, — fondita en 1946 de E. Váňa.

SUKCESA VETERANO

En la populara plur-faka konkurso por la titolo de la ĉampiono de Slovakio en ĝenerala sporta kapableco, okazinta en aŭtumno 1980, partoprenis ankaŭ nia membro, s-ano Rudolf Balejík el Trenčín, konata al partoprenintoj de nia Kongreso en Pollando pasintjare. — En la aĝ-kategorio super 50-jara li akiris la 2an lokon, malgraŭ tio, ke li estis jam tiam 60-jara. — La unua premiito estis je 9 jaroj kaj la tria je 8 jarojn pli juna ol "nia" s-ano Balejík! — Ni kore gratulas al li!

LETERO EL BULGARIO

Kamarado leganto,

mi bedaŭras, ke mi ne povas alimaniere fari al vi komplezon, ol doni al vi la libreton de d-ro Shelton "Ĝusta kombinado de la nutraĵoj" nur por 15 tagoj, dum kiu tempo vi povos ĝin atente tralegi aŭ eĉ kopii, kiel mi faris tion kelkfoje.

Ĝi estas nur malgranda, sed la plej-grava parto de la saniga sistemo de d-ro Shelton eksponita en liaj pli ol 16 verkoj. Ja en la de li gvidatan sanigan instituton venas malsanaj kaj sanaj homoj el la tuta mondo, — la malsanuloj, parto el kiuj estas anoncita kiel neresaniglebla, por sin elkuraci, kaj la sanaj por instruiĝi (ellerni) kiel konservi por ĉiam sian sanon kaj antaŭgardi sin de malsanoj — kaj la unuaj kaj la aliaj por atingi maljunecon sen doloroj kaj malsanoj.

La fama penso de la granda antikva roma filozofo Lucius Annaeus Seneca, ke "la homo mem per siaj dentoj fosas sian tombon", en la instruo de d-ro Shelton trovis la plej-veran, kaj eksperiment-science-pruvitan argumenton por eligi, post miljaraj trompiĝoj, la homaron el la labirinto de la eraroj, gastronomiaj kapricoj kaj trouzoj je la senorda miksado de la nutraĵoj, ĉe kia stato tiuj perdas grandan parton de siaj nutraj kvalitoj, kaŭzas malutilan fermentadon en la stomako, por la organismo venenajn elementojn, degeneradon, inklino al facila atakado de la malsanoj en iliaj tre riĉa diverseco, kiel bukedo el venenaj floroj, antaŭtempan, dolorigan, turmentan maljuniĝon, kadukecon kaj turmentigan morton, kia al nenia alia viva estaĵo en la naturo estas konata, kie la homa mano ankoraŭ ne enmiksiĝis por kompliki la vivon.

Tiun tiel valoran libreton de d-ro Shelton antaŭnelonge mi trovis en la trezorejo de la pozitiva medicina scienco kaj por mia mirego, mi sciiĝis, ke tiu amerikano utiligas la sciencajn verkojn de la eminenta rusa kaj soveta sciencisto, akademiano, profesoro Ivan Petrovič Pavlov, kiu, unua el la plej unuaj sciencistoj, komprenis la domaĝon de la neĝusta kombinado (miksado) de la nutraĵoj, kaj tio nin ankoraŭ pli devigas, ke ni atente aŭskultu la voĉon de niaj samnaciaj scienculoj, la inventoj de kiuj faras veran revolucion en la scienco de la nutrado, kiu estas parto de medicina scienco kaj ludas ĉefan rolon en ĝi, rilate batalon kontraŭ la malsanoj.

Por la traduko kaj la presado de tiu libreto en 200 ekzempleroj mi elspezis 600 levojn kaj mi ĝin disdonis (dissendis) al miaj konatuloj esperantistoj, parencoj kaj amikoj donace, por helpi al ili, ke ili liberi-

ĝu de la krueleco de malsanado, kaj ke ili ekvivu sanan kaj feliĉan vivon kiel mi. Ni vivu pli longe kune, ili ne lasu min vivi sen ili, nur kune kaj kun la juna generacio. Ĉar mi jam akompanis en la malekziston multajn miajn samaĝulojn, parencojn, kamaradojn kaj amikojn, kaj eĉ multe pli malaĝajn ol mi. Kiam mi iras en tombejon, mi vidas, ke kvin-ses sinsekvaj monumentoj de la novaj tomboj havas datojn de la naskiĝo multe pli malfruajn ol estas mia naskiĝo, kaj nur la sepa aŭ oka monumento estas kun dato de mia naskiĝo aŭ iom pli frua. Antaŭtempa morto sen milito?! Kion signifas tio?? Ĉu ne la certigo ke ni mem per niaj dentoj fosas (preparas) nian tombon; ke ni faras ĉion alion, ni multe laboras, ni multe lernas pri ĉio, sed ni ne dividas tempon por konatiĝi kun la plej-grava, plej-necesa: ni serĉu, legu kaj apliku en nia vivo la regulojn eksponitajn en la plej-nova, plej-progresa scienco pri la naturkonforma nutrado kaj vivado, kiu kreiĝas de dekoj kaj centoj da nuntempaj plej-famaj medicinistoj, fiziologistoj kaj ĵurnalistoj, — doktoroj de medicina scienco, profesoroj kaj akademianoj, en plena senco de la vorto, agantoj por saĝa kaj feliĉa vivo.

Mi opinias, ke tiu de mi elspezita sumon por la broŝuro, mi jam parte ŝparis kaj daŭras ŝpari pere de neaĉetado de multekostaj enportitaj kuraciloj por kiaj miaj amataj kaj pli-junaj amikoj donis grandan parton de siaj salajro kaj pensio, ja ili tamen ne reviviĝis; ke mi ŝparas ĝin pere de neperdo de tempo en malsanulejoj kaj kuracejoj.

M. Cočev Petkov, Sofio.

POR VEGETARANOJ KUIRLIBROJ EN ĈEĤA LINGVO

Ni informas niajn karajn legantojn en Ĉeĥoslovakio, ke aperis en ĉeĥa lingvo du vegetaraj kuirlibroj — broŝuroj, kiujn oni povas mendi ĉe s-ano Jaroslav *Lisý*, Neumannova 48, 60200 Brno.

Ambaŭ kune kostas 15 Kčs-ojn plus sendkostojn.

KORESPONDEMULOJ

28-jara fraŭlo, profesie maŝinteknikisto, Esperanto-komencanto, vegetarano: Danĉo Mihajlov Denkov, "Sergei Rumanĉev" 43, BG-5000 Veliko Tirnovo.

26-jara laboristo interesiĝas pri makrobiotiko, sanigaj plantoj; pri ĉiuj temoj, pref. kun samaĝa fraŭlino: Paul Depauw, Meiboom 49, B-1500 Halle.

ŜI KURACIS SIN MEM

Antaŭ ni staras la 83-jara Alma Nissen kaj rakontas pri sia aventura vivo. "Hodiaŭ mi estas fleksebla kiel infano, sed kiel 50-jara mi terure suferis pro reŭmatismo, mi ne povis malfermi la manojn kaj fine eĉ ne la buŝon. Sed tio savis mian vivon. Ĉar mi ne povis manĝi, mi povis nur suĉi akvon. Dum pluraj tagoj mi trinkis nur akvon, kaj mi konstatis pliboniĝon, poste mi trinkis ankaŭ supon el terpomoj kaj aliaj legomoj. Post 40 tagoj mi estis sana. Tiam mi deziris konstati, ĉu tiu metodo ankaŭ povus helpi al aliaj, kiuj suferis pro reŭmatismo. En mia propra loĝejo mi flegis 10 homojn, kiuj antaŭe vane provis aliajn metodojn."

Poste ŝi iris de loko al loko por provi starigi resanigejon por tiaj malsanuloj, kiuj suferis pro reŭmatismo. Vane ŝi provis en Danlando kaj Norvegio, sed fine tio sukcesis al ŝi. En Svedio ŝi trovis la necesan helpon, kaj tie ŝi dum pli ol 30-jara praktikado montris, ke ŝia metodo estas tre efika, ne nur kontraŭ reŭmatismo, sed ankaŭ kontraŭ aliaj kulturmalsanoj. Homoj el multaj landoj vizitadis ŝin. Ofte venis homoj, al kiuj kuracistoj ne povis helpi, kaj de ŝi tiuj forvojaĝis resanigitaj.

Komence la kuracistoj nomis ŝin "fuŝkuracisto", sed en la lastaj jaroj kelkaj kuracistoj ekinteresiĝis pri ŝiaj metodoj, kaj ŝi ja vere deziris, ke tiuj venu kaj kontrolu la materialon kaj la rezultojn, kiujn ŝi povis montri post 30-jara praktikado.

Kio do estas la sekreto de ŝia sukceso?

Kiel ŝi fariĝis tiel fama, ke homoj venadis el la plej malproksimaj landoj, por retrovi sian sanon ĉe ŝi?

Ŝi diras, ke plej ofte malsanoj estas kaŭzitaj de malĝusta nutraĵo, kiun la plej multaj homoj manĝas, kaj kion oni plimalbonigas per glutado de multaj diversaj piloloj aŭ medikamentoj.

La kuracistoj donas "ŝtonojn por pano", kiam ili donas nur pilolojn por forigi la dolorojn aŭ aliajn simptomojn.

Kiam la paciento venas, ŝi unue ordonas purigadon de la organismo por forigi el tiu ĉiujn venenajn materialojn. Poste la organismo kuracas sin mem, se oni manĝas nur naturan nutraĵon.

Do ŝi ordonas fastadon dum 10-30 tagoj, dum kiu tempo oni trinkas multe da akvo kuirita kun terpomoj, celerio kaj aliaj legomoj, kaj sukon de ajloj. Ĉiutage oni aplikas klisteron kaj varman duŝadon.

Poste oni iom post iom komencas manĝi ŝian dieton, kiu ĉefe konsistas el krudaj legomoj, kuiritaj legomoj kaj fruktoj.

La bazaj saloj de la legomoj neŭtraligas la urinacidan kalksalon. La ajlo estas tre grava, ĉar ĝi bonigas la flaŭron de la intestoj. Ŝi nomas ĝin "la penicilino de la naturo".

Tabako, alkoholo, kafo, teo, viando ne estas permesataj, se la pacientoj volas konservi sian sanon. Ke oni povas vivi tiel, tion ŝi montras per sia propra vivo. Kiel 70-jara ŝi ekhavis licencon pr aŭtogvidado, kaj daŭre ŝi prizorgas la 30 pacientojn, por kiuj estas loko en "Brandal", kiu estas la nomo de ŝia hejmo apud Södertelja en Svedio, 30 km sude de Stokholmo.

Ŝi povas rakonti nenombreblajn historiojn pri homoj, kiuj danke al ŝia helpo ankoraŭ vivas kaj laboras.

Ekz: Fama kuracisto volis amputi la piedon de iu sinjorino pro tre grava gangreno. Tiu ne konsentis, sed ŝi vojaĝis al Alma Nissen, kaj hodiaŭ ŝi havas ambaŭ piedojn kaj fartas bone.

Iu profesoro venis pro migreno, kiun la kuracistoj ne povis kuraci. Li iris hejmen resanigita.

Instruistino venis post 13-jara malsaneco, kaj post 78 tagoj ŝi iris hejmen kaj rekomencis sian laboron.

Ŝi ankaŭ resanigis kuracistojn, kaj nun ŝi ĝojas pro tio, ke tiuj akceptis ŝiajn metodojn kaj principojn, kaj tiel ili helpas al multaj malsanaj homoj.

Ŝi faris multajn prelegojn pri siaj metodoj kaj antaŭ nelonge ankaŭ por rondo de kuracistoj en Stokholmo.

Ejnar Langkilde, Danlando.

RIJETO EL OVOJ

Alaĵoj por 2-3 personoj: 6 malmoke kuiritaj ovoj, 1 nekuirita ovo. 1 bulkon trempi en lakto kaj elpremi ĝin, salo laŭ gusto, 1 negrandan cepon delikate tranĉi, ankaŭ iom da petrosela verdaĵo, — paneroj, oleo.

Pretigo: La malmolajn ovojn mueli aŭ dispremi per forko, poste almiksi la ceterajn alaĵojn. El paneroj nur tiom, ke estiĝu sufiĉe kompakta tutaĵo, el tiu formi platajn bulkojn, turnadi tiujn en paneroj, sed ili estas bonaj eĉ sen paneroj. — La bulketojn ni fritas en varmega oleo kaj surtabligas ilin kun delikata terpoma kaĉo kaj salato aŭ kompoto laŭplaĉe, event. kun saŭco.

Perla Fülöpp, Budapeŝto. Hungario.

El ĉiuj etikaj kaj ekonomiaj klopodoj de la nuna tempo, vegetarismo meritas kaj estas inda nian plej grandan subtenon.

Peter Rosegger.

VERDAJ LEGOM-FOLIOJ KAJ LEGOMOJ

La verdaj legomoj, precipe la burĝonoj kaj folioj, instigas specialan influon al homa sano, ĉar en verdaj folioj transformiĝas per fotosintezo la nutraĵ-elementoj sub influo de la sunradioj. En la rapide kreskantaj verdaj folioj produktiĝas albumeno kun la plej altgrada biologia valoro. Tre riĉaj estas tiuj folioj je vitaminoj kaj alkalaj saloj, kiuj estas gravaj por nia sano. Ili enhavas pli multe da feraj elementoj, ol ĉiuj aliaj.

La klorofilo, kiu donas la verdan koloron al la kreskaĵoj, evoluigas en vivaj organismoj tre utilajn fenomenojn, kiel ekzemple plibonigon de la metabolaj procezoj, kun ebleco de plena resaniĝo, se temis pri malsano. La klorofilo subtenas produktadon de sango, ofte pli efike, ol kuracado per diversaj preparatoj kaj medicinaj kuraciloj. Ĝi plifortigas la spiradon kaj en tiu la metabolon de oksigeno en la organismo. Ĝi certigas pli bonan profitadon de albumeno, regulas efike la sangopremon, ofte tute forigas la bezonon de per-insulina kuracado, plibonigas la sango-metabolon, plifortigas la sanigan procezon ĉe kuracado de tuberkulozo, respektive preventas tiun, — helpas al resaniĝo de vundoj kaj plibonigas la funkcion de tiroido, do ĉiuj tre gravaj aferoj.

La verdaj legomfolioj alportas, kiel nenia alia nutraĵo *konvenan acidan-bazan korelativecon*. La altgrada enteno de lisino en albumenoj de folioj kompensas la malriĉecon de lisino en albumeno de tritika greno, respektive *de la pano*. — Do la verdaj legomoj entenas gravajn vitaminojn kaj la folian acidon, kiu same estas por la organismo grava. Tial ĉiu homo devas ĉiutage havi en sia nutraĵo almenaŭ unufoje tage verdajn legomojn, por certigi sian sanon!!

Multe da nuntempaj homoj ne taksas ĝuste la verdajn foliojn, la salatojn, precipe en kruda stato. Tamen, se tiuj estas preparitaj konvene, bonguste kaj belarte, ili estas por ĉiuj sur la tablo tre ŝatata nutraĵo. — Al salatoj oni kutimas aldoni diversajn kompletigojn, plejparte aromajn, aŭ saŭcon, kun kiuj la salatoj estas eĉ pli bongustaj kaj ankaŭ por la organismo utilaj.

(El la libro *Sunplena nutraĵo sur nia manĝotablo* — bulgara — de D-ro Todorov, M. Edrev, Margarita Zolova, tradukis agronomo Minjo Edrev, Kazanlak, Bulgario)

La estonteco apartenas al vegetaranoj. La scienco devas ellabori taŭgajn formojn de vegetara nutrado, kiu estas plej konvena por la homaro.

Prof. A. Beketof.

PRI NATURA METODO POR BONA SANSTATO KAJ RESANIĜO

En la Vatikana Biblioteko ekzistas manskribaĵo en aramea lingvo, oni diras ke ĝi povus esti la originala Evangelio de la Paco de Apostolo Johano. En ĝi oni povas legi inter aliaj aferoj, predikitajn instruojn de Jezuo Kristo pri natura metodo por bona sanstato kaj resaniĝo. Jen kelkaj ĉerpitaj diroj, kiuj klare rilatas la abstinencon de manĝado de viando kaj ankaŭ krudnutraĵon: ...

..."Ĉar vere mi diras al vi, tiu, kiu mortigas, mortigas sin mem, kaj tiu, kiu manĝas karnon de buĉitaj bestoj, manĝas karnon de morto, kaj en lia sango ĉiu guto de la sango de la buĉitaj bestoj ŝanĝiĝas je veneno... ilia morto fariĝos lia morto... Neniam mortigu, kaj neniam manĝu karnon de viaj senkulpaj viktimoj, se vi ne volas fariĝi sklavoj de Satano. Jen la irado de la sufero kiu kondukas al la morto... Obeu do al tiuj ĉi vortoj de la Dio:

Jen mi donis al vi ĉian herbon, kiu donas semon troviĝantan sur la surfaco de la tero kaj ĉian arbon, sur kiu estas frukto de arbo, kiu alportas semon. Faru por vi ilin, vian nutraĵon. Kaj al ĉiu besto sur la tero, al ĉiu birdo en la aero kaj al ĉiuj tiuj kiuj rampas sur la tero, al ĉiuj tiuj ĉi bestoj en kiuj estas blovo de vivo, mi donas al ili verdan herbon por nutraĵo. Krome, la lakto de ĉiu besto kiu moviĝas kaj vivadas sur la tero estos por vi nutraĵo; same kiel mi donis al ili la verdan herbon, tiel mi donas al vi la lakton. Ĉar la karnon kaj la sangon, kiu vivigas la bestojn, vi ne devu manĝi. Kaj certe, mi konsideros vin respondecaj je ilia ŝaumanta sango, en kiu loĝas la animo. Kaj mi konsideros vin kulpaj pri ĉiu buĉita besto tiel, kiel pri la animoj de ĉiuj de vi mortigitaj homoj...

Kaj Jezuo diris: Dio donis al viaj patroj tiun ĉi leĝon: "Ĉi ne mortigos". Tamen ilia koro estis dura kaj ili mortigis... Mi diras al vi: Ne mortigu, nek homojn nek bestojn kaj ne detruu la manĝaĵojn, kiujn vi portas al via buŝo, se vi manĝas vivantajn manĝaĵojn, ili vivigos vin, sed se vi mortigas ilin por ricevi vian nutron, la morta karno siavice mortigos vin. Ĉar la vivo devenas nur de la vivo kaj la morto devenas de la morto kaj ĉio, kio mortigas viajn manĝaĵojn, mortigas ankaŭ vian korpon kaj ĉio, kio mortigas viajn korpojn, mortigas ankaŭ viajn animojn... kaj viaj korpoj fariĝos similaj al viaj nutraĵoj kaj tiel viaj spiritoj estos samaj al viaj pensoj. Jen la kialo, pro kio ne manĝu tion, kion la fajro, la malvarmo kaj la akvo transformis, ĉar la manĝaĵoj kuiritaj, glaciigitaj aŭ difektitaj, bruligas, malvarmigas kaj ve-

nenas ankaŭ vian korpon... Ĉar vere mi diras al vi: vi unike vivas per la fajro de la vivo''...

Sendis Aldo Conti, Italio.

VEGETARANO GAJNAS NOBEL-PREMION DE LITERATURO

Isaak Baŝevis Singer, vegetarano pro etikaj kaŭzoj kaj aŭtoro de multnombraj rakontoj kaj romanoj, estis aljuĝita la Nobel-premio de literaturo.

La komuniko venis fru-matene: «Mi supozis ke estis aŭ eraro aŭ ŝerco,» li diris al sia edzino post la alveninta telefonaĵo. «Tiam mi diris al mia edzino: 'ĉiukaze ni matenmanĝu.'»

Liaj historioj estas ofte judaj laŭ karaktero: medioj inkluzivas sinagogojn, kibucojn kaj ''ŝtetl''ojn (judaj vilaĝoj kiuj troviĝis en Orienta Eŭropo). Sed ili estas ĉiam universalaj en sia pli profunda mesaĝo, siaj skizoj de karaktero, brilantaj, home kredeblaj.

Liaj rakontoj ofte estas laŭsentaj, samkiel humoraj kaj kompleksaj. «Mi sentas neniun honton (skribante pri sekso),» li rakontis al ĵurnalisto. «La biblio kaj la talmudo estas plenaj de seks-rakontoj. Se Dio ekzistas, mi imagas lin esti amanto...»

Singer ankaŭ prosperas instigi la leganton pensi pri vegetarismo. En unu el liaj plej fortaj rakontoj, ''La buĉisto'', malsukcesinta rabeno iĝas buĉisto; freneziĝinta pro sia trempiĝo en sango, li perceptas la tutan mondon esti buĉejo: eĉ la torao (sankta skribo de judaismo) mem estas objekto farita el besta haŭto.

Liaj sentoj rilate bestojn estas subjekto pri kiu Singer ofte parolas, ĉar tio konformiĝas kun lia tuta filozofia skemo de aferoj:

«La samaj demandoj maltrankviligas min hodiaŭ samkiel ili faris antaŭ 50 jaroj. Kial oni naskiĝis? Kial oni suferas? La suferado de bestoj ege malĝojigas min, tial mi estas vegetarano. Vidante kiel homoj malmulte zorgas pri bestoj, kaj kiel facile ili repaciĝas kun homo estanta permesata fari kun bestoj kion ajn li volas, ĉar li tenas tranĉilon aŭ pafilon, tio donas al mi senton de mizero kaj iafoje kolero kontraŭ la ĉiopovulo. Mi diras: 'Ĉu por Vi necesas ke Via gloro estu kunligita kun tiom da suferado de kreitoj sen gloro, sole nur senkulpaj kreitoj kiuj ŝatus pasigi kelkajn jarojn en paco?' Mi sentas ke la bestoj estas tiel konfuzitaj kiel ni estas, nur ili havas neniujn vortojn por tio. Mi dirus ke la tuta kreitaĵaro demandas: 'Kion mi faras ĉi-tie?'»

(El *Vegetarian Times*, Novjorko. Tradukis T. Edvardsen).

LA VERA CELO DE VEGETARISMO

Oni ofte demandas min, kial mi estas vegetarano? Mi tuj respondas: "Mi estas vegetarano, ĉar mi amas la bestojn, kaj mi ne volas, ke ili suferu, ĉar ili same sentas kiel la homo, kaj due, la manĝo de la karno de mortintaj bestoj naŭzas min, kaj ĝi tute ne estas higiena aŭ sana!

Do en la unua rango ĉe mi estas la "etika", kiu ludas gravan rolon! Bedaŭrinde ekzistas multaj vegetaranoj ĉie en la mondo, kiuj fariĝis vegetaranoj nur ĉar ili estis malsanaj, kaj fariginte vegetaranoj ili "resaniĝis".

Mi rakontas al la legantoj veran eventon ĉirilate:

Antaŭ kelkaj jaroj, kiam mi loĝis en Münsing, ĉe la Sternberga lago en Bavario, venis la luantino ĉe kiu ni loĝas kaj informis min, ke iu "vegetarano" kiu luis ĉe ŝi ĉambron por du semajnoj, ŝatus paroli kun mi, ĉar ŝi diris al li, ke ni ankaŭ estas vegetaranoj.

Do mi renkontis lin, kaj diskutis kun li multe pri vegetarismo. Li diris, ke li venis pasigi kelkajn semajnojn por kuraci sin, kaj samtempe varbas por sia komerco. Demandinte lin pri lia laboro, li informis min, ke li vendas kaj aĉetas "pafilojn"! Tio treege mirigis min, kaj mi demandis lin, ĉu kiel vegetarano li permesas al si, komerci kun mortigiloj? Li respondis: "Mi estas vegetarano nur pro tio ĉar mi estas malsana!"

Al similaj vegetaranoj mi ne havas ian respekton!

La vera celo de vegetarismo estas konstrui novan mondon, en kiu ĉiuj homoj vivus frate sur bazo de sana nutrado, amante unu la alian.

Antaŭ la milito mi konatiĝis pere de korespondado kun la "Blanka Frataro" en Bulgario, kiu estis fondita de la Majstro Petro Danov. Ili sukcesis konstrui grandan kolonion, apude de Sofia, kaj tie miloj da familioj vivis kune. Ili laboris en la urbo, kaj je la fino de la tago ili revenis al siaj hejmoj. Ii havis komunan kason, kaj vivis ĉiuj frate kiel unu familio, ne ekzistis diferenco inter kuracisto, aŭ laboristo, aŭ profesoro. Ili vere vivis modelan vivojn kiel la unuaj kristanoj! Ĉiuj estis vegetaranoj kaj neniu rajtis fumi aŭ drinki alkoholon! Similan kolonion oni devus nun ie en la mondo fondi. Tiu estas mia sonĝo, kiu iam realiĝos! Mi estas 68-jara, sed dank' al vegetarismo, mi sentas min kiel junulo. Do mia plano estas fondi tian kolonion de vegetaranoj. Ni devas labori por disvastigo de la etika vegetarismo kaj sekve por amo kaj frateco inter ĉiuj homoj. Tiu estu nia devizo!

D-ro Tadros Megalli, Egiptio.

MALPURIGADO DE LA ORGANISMO

La subaj tri eltiraĵoj el diversaj danaj libroj, klarigas la internan malpurigadon de la homa organismo.

D-ro med. Robert Bell: Malforto, suferoj kaj malsano aperas, ĉar la histoj ricevis nutraĵon el difektita manĝaĵo anstataŭ forton el la vivodonanta, natura nutraĵo. Mi ne postulas, ke oni devas ŝanĝi sian dieton al tute samspeca nutrado. Sed mi opinias, ke granda parto el nia mangaĵo devas konsisti el nutraĵo en tiu preciza formo, en kiu la naturo donas ĝin al ni. La homo estas la sola kreaĵo, kiu detruas sian nutraĵon, antaŭ ol li manĝas ĝin. Per varmo-pritraktado malaperas ĝis 2/3 de la natura nutro-valoro. Kaj kiam fruktoj aŭ legomoj pere de la kuirado perdas siajn vitalajn valorojn, kaj kiam iliaj kemiaj kombinaĵoj tute ŝanĝiĝas, ili ne plu estas nutraĵo, kiu akcelas sanan vivon de la ĉela histo. Sana korpo, ekvilibra kaj aktiva spirito, fisika, eltena kapablo, liberigo de malsano kaj feliĉa maljuneco nur povas esti atingita pere de natura dieto, — kunigita kun plenumo de la higienaj reguloj.

Niaj medicinaj kandidatoj estas elsendataj, por ke ili praktikadu inter ni, tute ne konataj tiujn ĉi vitalajn kaj gravajn sciojn, kion la nutrado povas kaŭzi al ni per malsano, aŭ doni al ni sanecon, la antaŭgardajn kaj sanigajn ecojn de la natura nutraĵo. Nun ni devas havi sufiĉan pruvon, ke la dieto estas tre grava faktoro, kaj pri la estigo de la malsano, kaj pri ĝia malapero. La vero estas tia, ke ne estas loko por malsano en sana organo. Per aliaj vortoj, ĝi estas mem-gardanta. Kaj mi atendas tiun tagon, kiam nomiĝo de profesoro en dieto- kaj nutraĵ-demandoj same validas, kiel alia profesoreco. Ankaŭ krome, ke la pritraktado de la medicina laboro estonte ĉefe estos la praktikado de la dieto. Nenatura dieto, tro da nutraĵo, kaj la kronika konstipo de la dikintesto kaŭzas venenigon de nia sistemo. Tiuj estas la plej agemaj faktoroj en la evoluo de la kancero.

D-ro Brunton en "dietsistemo kaj diet-etiko" London 1906 paĝo 13: Pro tio, ke kuirado estas tiel ĝenerala, kaj la malmolaj partoj de la nutraĵo — kiuj devus esti mekanikaj stimuliloj por la intestoj — fariĝas molaj kaj perdas sian mildan, stimulan efikon, kaŭzas, ke la fekaĵo konstante fariĝas pli enerta, kaj la civilizita homaro ĉiam estas pelata en la staton de la konstipo. La digest-kanalo ne estas nur absorba organo. Ĝi ankaŭ diferencigas, kaj multaj el la materialoj absolute devas esti forigitaj. Se tio ne okazas, ili estas absorbitaj de la organismo kaj kaŭzas streĉiĝon, malagrablaĵon kaj fine detruitan sanstaton.

Tial la nutraĵo devas enhavi semojn, branon aŭ vegetaĵajn fibrojn. Laksigaj medikamentoj tial estas necesaj, ĉar la homo vivas nenature per longe kuiritaj, molaj nutraĵoj, kiuj estas senigitaj de ĉiuj naturaj, stimulantaj substancoj.

Ni venenigas nian organismon tute nenecese, parte pro emo al manĝaĵo, parte pro komforto kaj konvenciaj kaŭzoj, kiuj detruas nian sanon. Inter la lastaj estas antaŭ ĉio nia maloportuna timemo kaj indiferenteco al malplenigo de la intesto. Por ke oni povu kontraŭ-batali kanceron sukcese, ĉiu, same organizoj de ĉiu speco kaj la publikaj aŭtoritatoj devas kune labori.

Specialaj antaŭjuĝoj devas esti venkitaj, krome la tre potencaj kapitalistaj interesoj en tiu afero.

Hans Boringvad — "La nutrad-arto": La kuirita planto rapide dissolviĝas, same kiel kadavro rapide putriĝas. La homoj putriĝas, se ili manĝas tiajn kadavrojn, kiuj nur povas servi al mekanika hejtaĵo. La vivanta planto nutras niajn nervojn per sia elektra energio, kontraŭe la mortkuirita planto, — kaj ĉio tiel pritraktata nutraĵo entute, — pere de sia kadavra brulado en ni, konsumas kaj elsuĉas nian denaskan, rezervan forton.

Per la morta tablo-salo ni klopodas gustigi tiun sengustan substancon, kiu fariĝas la rezulto, kiam la organaj saloj perdiĝas dum la kuirado.

Esperantigis Betty Larsen, Danio.

POR NIA KUIREJO

Jen mia "pano" tre bongusta: 50% da tritiko, 35% da sekalo, 15% da sojo ni kune muelas (pistas). Al tio ni aldonas varmetan akvon iom post iom kaj zorgeme knedas, ĝis fariĝas solida pasto. — Laŭplaĉe oni povas aldoni iom da kuminsemoj, aŭ simile. — Ŝmiru iome per oleo la bak-ladon, per rulpremilo preparu el la pasto 3cm dikan pecon, metu ĝin sur la bak-ladon, ŝmiru la supraĵon per ioma oleo, kaj metu tion en la bakujon. Post duonhoro kontrolu, se la malsupraĵo de la "pano" estas jam iome bruneta, elŝaltu la gason aŭ elektran alfluon kaj la pano en 10-15 minutoj estas preta. — Mi preparas ĝin sen salo, — ĉiu faru laŭ siaj gusto kaj kutimo. — La panon mi tre ŝatas manĝi tiel, ke mi pecigas ĝin kaj iome trempas en bona oleo, surŝutas hakitan verdaĵon de petroselo, cepo aŭ ŝenoprazo, — provu, certe ĝi bongustos ankaŭ al vi, eble kun ia saŭco, tomata, aŭ simila. — Bonan apetiton!

M. Medveová, Zvolen, ĈSSR.

NIA INTERHELPO

KATARAKTO

Katarakto estas malsano de okuloj, kaŭzanta blindigon de persono.

La malsano konsistas en tio ke la okullenso de okulo, kiu troviĝas en la okulbulbo, fariĝas opaka. Koncerna persono konstatas dekomence, ke antaŭ siaj okuloj aperas nebulo kaj li ne plu bezonas okulvitrojn, poste li vidas pli kaj pli malklare.

La fenomeno estas ke, interne de la okullenso (kristalino) aperas likvaĵo, kiu fakte opakigas la kristalinon, do la persono ne plu vidas.

Okulo kun katarakto povas esti operaciita, sed tio estas ebla nur post 15-20 jaroj ekde la apero de la malsano, kiam la kristalino likviĝis komplete kaj kirurgo povas eltiri la likvaĵon. Tiam la retino restas senpere malantaŭ la pupilo kaj por redoni iom da vidkapablo al malsanulo, oni preparas por li specialajn okulvitrojn.

Ankaŭ la antikvaj egiptoj sciis operacii la katarakton: kuracisto trapikis la pupilon per dorno de iu kardo, kaj la likvaĵo forfluis el okulo.

Katarakto aperas al maljunuloj kaj, bedaŭrinde, tiaj personoj ne vivas ĝis la operacio de iliaj okuloj fariĝas ebla.

Por plibonigi la vidkapablon de malsanuloj pro katarakto, ekzistas neniu rimedo nun. Oni uzas tamen francan medikamenton, ''Vita-Iodurol'', sed tiu efikas nur por konservi la higienon de okuloj kaj iom ĝi nutras la okulojn.

Same, oni povas uzi ĉiutagan masaĝon de la haŭto ĉirkaŭ la okuloj, la brovoj, k.t.p.

Se iu el-inter niaj legantaj konas kuracadon por tiu malsano, estas petata sendi informon al nia redaktejo.

Inĝ. Radu Pătraşcu, Rumanio.

KIEL HALTIGI JUKADON?

Dum la pasintaj ok jaroj mi du- aŭ trifoje suferis pro longedaŭra jukado — prurigo. Estis afekciitaj precipe la regionoj sub la ventro, la koksoj, la femuroj, sed ankaŭ aliaj partoj de la korpo, kiel kruroj kaj brakoj. Precipe vespere mia suferado estis preskaŭ neeltenebla. Nur unu rimedo povis plimildigi ĝin — akvo, bano. Mi penis ne grati min, ĉar tio nur plimalbonigas la jukadon, sed dumnokte mi ofte vekiĝis gratante min tiom ke mi sangumis. Mia korpo estis plena de vundoj. La unuan fojon mi vizitis kuracistojn, kelkajn el kiuj malmulte komprenis pri mia afekcio, ĉar ne temis pri ekzemo aŭ alia haŭtmalsano. Oni donis al mi diversajn ŝmirojn, kiuj ne helpis. Fine mi ricevis medikamentojn por interna uzo kaj iom post iom la jukado ĉesis. —

Kiam lastaŭtune mi denove estis atakita de prurigo, ĉi-foje en iom pli milda formo, mi troviĝis en lando kie mankas kuraciloj. Intertempe mi sciiĝis ke zinko — zinkotablojdoj — povas esti tre efika rimedo kontraŭ prurigo. La problemo estis: kie akiri zinkon? Certe, zinko troviĝas en diversaj manĝaĵoj, ekzemple pizoj. Sed kion fari se eĉ pizoj mankas en magazenoj? Feliĉe mi trovis iomete zinkvaselinon kaj decidis tiun provi. Mi ŝmiris tiun sur la jukantajn partojn de la haŭto, unufoje tage dum tri tagoj kaj la prurigo ĉesis, — post unu monato de suferado.

T.M. Edvardsen
Szczecin — Pollando.

EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

Plaĉas al mi EV, kvankam kelkfoje ŝajnis al mi, ke la artikoloj pri malsanoj estas iom longaj. — Tial mi ŝate rimarkis la artikolon pri bestoprotektado. Mi opinias, ke ni ne devus paroli nur pri vegetarismo, sed ankaŭ laŭte protesti kontraŭ ĉiuspeca misuzado de la bestoj kaj naturo. Do, ke ni traktu pli ofte pri la bestoj kaj viv-medio, same pri la tuta naturo, kaj ke EV fariĝu plie ekologia revuo, ĉar savi la naturon, signifas savi la homaron. La vera progreso de la homo estas nur ebla, se oni savas la naturon!

Alida Duran van Reenen, Francio.

Kara Samideanino, — mi aldonas koncize kelkajn vortojn: vi pravas, rilate viajn vortojn pri la naturo, sed EV ja ne estas natur-protektada gazeto. Ĝia destino estas aludita en la Statuto de TEVA, ĝi havas tre limigitan amplekson, kaj tiu devas esti eluzita por la "celo": kunligi en amikara formo vegetaranojn. — Naturprotektado estas ja alia afero. — Krome, ni rememoru: ni ne volu esti apostoloj, ni ja ne savos la mondon, — ni klopodu manen-mane helpi nin reciproke kaj "ni fosu nian sulkon"! — erva

... Kvazaŭ mian infanon, mi ĉiam atendas EV-on kaj kun-granda intereso mi ĝin legas kune kun mia kara edzino, mia belega kaj bona Cveta, pri kies sano mi multe timis, ĉar ŝia bona koro komencis maltrankviliĝi...

Mi rememoradas la Kongreson en Varna, kiam longe mi staris ĉe la vagonaro kaj meditadis: ĉu s-ano Damjano estas malsana, aŭ kio ja okazis, ke nia Renkontiĝo en la Roza Valo ne okazos, kiel oni disfamigis tion ĉi tie... Kaj mi estis tre malĝoja, ĉar mia granda deziro estis, renkontiĝi kun vi, kaj longe paroli kun vi....

Jordan Ivanĉev, Reselec, Bulgario.

Kara Samideano, — ni esperu, ke venos iam ebleco, ke mi denove povos viziti vian belan landon, kaj ke tiam ni renkontiĝos vere. — Ĝis tiam ĉion bonan, kun gratuloj al via 83-jariĝo de amike via — erva

Ĵus mi ricevis la lastan n-ron de EV kaj mi ĝis malfrua nokto ĝin legis kaj legis, emociite mi longe meditadis, kion kaj kiel fari, ĉar mi ankaŭ ŝatus iel helpi al TEVA. — Kun ĝojo mi povas al vi anonci, ke mi trovis kvar novajn interesantojn, do entute de ni kvin mi sendos mondonacon por EV-TEVA, kun bondeziroj al vi! — Vere mi ĉiam kun ĝojo legas EV-on!

Bonka Jordanova Pavlova, Bulgario.

Ĉe la fino de ĉiu jaro mi jam esperas — ĝenerale — renkonti pli favoran — la *Novan*, — ankaŭ nun same...

La epoko instruas nin, vidigante, kiel la homa konscio moviĝas dudirekten: aŭ ĝi kreskas pozitive, aŭ forlasas en abismon de detruado. La bazaj kialoj estas unuj kaj la samaj, sed diverse traktataj. — Ĉu la homaro homece eltenos la epokan ekzamenon? — Ĉu ĝi venkos la malnovan en si, favore al tio, kio faros el ĝi "semon de la perfekta raso"? — Mi sendas tiun penson tra la spacon, — ankaŭ vi faru la samon, ke ni estu kunagantoj, ja oni konas la *forton* de la *penso*!

Ruĵa Ĉerneva, Bulgario.

En Hispanio estas multaj eblecoj, kaj laŭ tio ankaŭ multaj interesiĝoj pri la vegetarana vivmaniero, — kiu estas envere pli ofte nomata, kiel "naturismo, laŭnatura vivmaniero, natur-konforma, reformita", k.t.p., inter tiuj ankaŭ grupoj laŭ doktrinoj de jogo.

La baza ideo preskaŭ ĉiam estas la sama: sekvi laŭnaturan vivmanieron, por certigi sanon en harmonio kun la naturo. — Tiu ĉi ideo nuntempe ĉefe estas propagandata pere de la studanta junularo, kiu — ŝajne — estas avangardo de evoluanta movado en pli ampleksa dimensio, — tion vi vidas laŭ tio, ke ili komencis eldonadi bultenon en eble 10mila eldonkvanto kvaronjare, kaj tiu bulteno jam fariĝis monata, en 50mila eldonkvanto! — Ili fondis ankaŭ kooperativon, kiu komencis eldonadi librojn, la unua vekis grandan intereson kun titolo: "Reiri al la naturo kaj agrikulturante komune vivi". — Sekve de tiu libro multaj familioj kaj unuopuloj forlasis urbojn, kreis kooperativojn, kaj en grupoj, en kolonioj ili vivas fore de la urboj, kie ili aĉetis forlasitajn domojn en la kamparo kun tero, kaj kie ili nun vivas trankvile, neĝenitaj de la modernaj malbonaĵoj de la civilizacio kaj soci-ordo.

Oni povas konstati, ke la TEVA-ideo (propagandi Esperanton inter vegetaranoj, kaj vegetarismon inter esperantistoj) evoluas ankaŭ, havante terenon en tiuj kooperativoj, ĉar preskaŭ en ĉiu troviĝas esperantisto, kiu disvastigadas la ideon, kaj en pluraj kooperativoj oni organizas kursojn de Esperanto. — Ni povas esperi, ke post ioma tempo la legantaro de EV plimultiĝos en Hispanio.

Lluis Armadans, Barcelona.

Mi havis prelegon en la Klubo de besto-protektantoj en Budapeŝto, kie mi konatiĝis kun kelkaj vegetaranoj, kiujn mi antaŭe ne konis, kaj tial mi ekĝojis. La prelego estis sukcesa kaj mi do trovis novajn geamikojn ankaŭ.

Mi parolis ankaŭ pri TEVA kaj EV, kies lasta numero estas denove tre interesa, samkiel la antaŭaj. Mi estas feliĉa, ke mi apartenas al via TEVA-movado kaj ke mi povas ricevadi la bultenon EV. Ĝi multe helpas al mi kaj firmigas en mi la konvinkon kaj scion, ke mi estas sur la ĝusta vojo kaj tio ĉio donas al mi novan forton en la vivon kaj vivo-volon.

Perla Fülöpp, Hungario.

(Tiuj ĉi siatempe "elfalis" el la tiama numero, tamen ili venu, ja temo ĉiam aktuala!)

Kara Erva, — terurigis min la informo, ricevita de nia Reprezentanto, ke vi travivis venenigon el terpomoj, traktitaj ie pere de iaj kemiaĵoj. Tio rememorigis al mi similan mian sperton pere de kemie traktitaj mandarinoj, kiujn mi ne lavis zorgeme, resp. mi ilin ne lasis por iom da tempo en akvo, por ke la kemiaĵoj eliĝu el la ŝelo. — Sed eble tiuj jam estis ankaŭ en la fruktoj. — Do ofte danĝero por nia sano! — Unusola solvo estas, havi propran kampeton aŭ ĝardenon, kaj manĝi nur tion, kion ni mem povas tie kultivi kaj produkti. — Jes, ni devas esti ĉiam singardemaj, precipe ĉe krud-manĝado.

A. Mosch, GFR.

Mi tre ĝojas, ke mi fariĝis membro de TEVA. — En Varna mi partoprenis la Veget. Kunvenon kaj tie mi ricevis unu ekzempleron de EV, la unuan en mia vivo. La gazeto estas tre interesa kaj ĝi tre plaĉas al mi. — Ĝis la UK pri vegetarismo mi sciis nenion, tamen mi jam estis duona vegetaranino, ĉar tre malofte mi manĝis iom el viando, se tio estis ne-evitema dum vizitoj, k.t.p., ĉar ekde mia junaĝo mi havis la konvinkon, ke "kio vivas, tio vivu!" kaj mi tre bedaŭris la bestojn, ke ili devas plej ofte vivi en "koncentrejoj", kie oni ilin turmentas kaj poste eĉ mortigas, — pro homa "bezono"... difekti la sanon...

Ilona Venturova, ĈSSR.

Nun mi estas en mia 85a jaro, sana. — En 1912 jaro mi estiĝis vegetarano. En ĉiu semajno unu tagon mi lasas ripozi mian stomakon: ĵaŭde mi tagmanĝas je la 12a horo. Mi havas negrandan ĝardenon, en kiu mi havas legomojn, fruktojn kaj florojn.

Dank' al L.N. Tolstoj mi fariĝis vegetarano, li estis amata aŭtoro, ĉar li estis tre sincera.

Mi partoprenis la UK-on en Varna, kaj la Veget. Fakkunvenon tie. Mi ankaŭ parolis. Mi salutis tie ĉiujn, sed tamen tie ne estis ĉiuj legantoj de nia EV, — nek vi, kara redaktoro, — tial mi salutas per tiu ĉi letero afablajn legantojn de nia kara EV, kaj ankaŭ vin!

Petro G. Pamporov, Smoljan, Bulgario.

Karegaj miaj, — sorto estas sorto,
validas kontraŭ ĝi nenies fort'!
Se estas Vivo, devas esti Morto,
ja tia estas nia homa sort'!
Forpasas homoj, sed memoro restas,
konservu ĝin ni zorge en la kor'!
Benata estus homa la memor',
kaj la Naturo kiu Vivon festas!

Petro Poliščuk, Sovetio.

El Bulgario venis kelkaj leteroj, kiuj vekis en ni impresoj, kvazaŭ estus tie iaj diferencoj, miskomprenoj... Ni petas ĉiujn niajn karajn legantojn-membrojn de TEVA, ke ili afable informu ankaŭ la ne-esperantistajn vegetaranojn, ke ĉiuj grupiĝu, kolektiĝu solidare en la Vegetarana Sekcio de la Bulgara Esperanto-Asocio, ĉar nur en solidareco estas forto kaj unueco! — Tiel ili povos esti *modelo* ankaŭ por aliaj landoj, *avangardo* de *nia afero!* — Ne meditadu pri aferoj religie-filozofiaj, aŭ partie-politikaj principoj, — ni estas unue *homoj*, vegetaranoj, esperantistoj, do ni estu en *tiuj* ĉi *principoj* solidaraj, unuecaj. Se ni ĉiuj estas kaj *restos homoj* en ĉiuj sencoj, tiam neniu devas meditadi pri tio, ĉu tio, ĉu esti aŭ ne, membro de TEVA pere de la Veget. Sekcio en Bulgario!

Nature, tio ĉio validas ankaŭ por aliaj landoj, por vegetaranoj.

Provizora Aliĝilo al Mondkongreso de IVU (Ulm, Germ.Fed.Resp., Jul.'82)

Nomo + adreso

*Mi ŝatus ĉeesti /*Mi nepre intencas ĉeesti/la Mondkongreson de IVU kondiĉe ke Esperanto estos unu el la oficialaj lingvoj.

*Mi estas preta antaŭpagi la kongreskotizon se Esperanto estos oficiala lingvo.

Subskribo //*Forstreku netaŭgajn vortojn.

(Resendu al C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irl.)



LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV; membroj de TEVA sendu al siaj Landaj Perantoj donace taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne-membraj kolektantoj sendu 4 internaciajn poŝtajn respondkuponojn kontraŭ ricevo de numeroj 27, 29 kaj 30, 2 ipr-jn kontraŭ ricevo de aliaj numeroj.

Donacintoj! Bv. konvinkiĝi, ĉu via mondonaco estis en EV konfirmita. Precipe ni petas pri tio niajn af. bulgarajn legantojn, kaj se ne, tiam ili skribu al la Prezidanto kun indiko: kiam, al kiu kaj kiom ili pagis, por eviti miskomprenojn.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:

AŬSTRALIO: Gültling/10, Einihovici/10 $; BELGIO: Bury/25 gld, Schallenbergh/250 BF; BRITIO: Le Huray/5, Murray/3, Naylor/3, Potter/4, Prent/4½, Strapps/10; BULGARIO: Anastasov/5, Angelov/3, Angelova/4, Apostolov/5, Arnaudova/5, Ĉorbaĝiev x 2/5+5, Damjanov/5, Dimitrova/2, Dimov/5, Djulgerov/3, Ganĉev/6, Georgiev/5, Georgieva/5, Gjudjulev/10, Haĝiev/5, Ivanov/17, Ivanova/4, Jordanova/10, Ĵeĉeva/8, Kakarova/8, Kalĉev/7, Kamenova/5, Kantarĝiev/5, Kolev/5, Maĝarov/3, Malĉev/3, Markov/2, Minĉev/10, Nakova/10, Neĉev/7, Nedelĉeva/4, Pamparov/10, Papazova/10, Paraskov/5, Petkov/10, Semova/8, Simeonov/55, Somov/5, Stefanova/8, Stoev/5, Stojĉeva/2, Ŝterjanov/10, Vaĵarova/5, Varbanov/8, Velkov/10+5, Vlahov/7 lv; ĈEĤOSLOVAKIO: Benáková/40, Bielik/40, Jasiok/50, Josková/100, Kraft/50, Medve/100, Trojanková/25, Valjanová/50, Vašek/40 Kčs; FINNLANDO: Harju/10, Kauppinen/20, Kivistö/10, Kuhanen/40, Lahtinen/21, Paananen/30, Petkov/30, Tähtinen/20, Teräntö/30, Voltti/30; GERM.D.R.: Nier/30, Eichler/15, Rudolph/5, Stief/10; HISPANIO: Basi/200, Gallego/200, Panades/600, Solá/300, Teosofica R.M./200, Vendrell/1000, Zatoya/300; HUNGARIO: Fülöpp/500, Katona/100, Máthé/50, Nagy/100; IRLANDO: Fettes/10 £; ITALIO: Nicolodi/11, Zambini/14 gld; KANADO: Enskaitis/10, por A.J./90 $; NEDERLANDO: Dissen/10, Gaal-Krijger/30, Koopmans/10, Pennock/15, Rooke/80, Zeiss/10; POLLANDO: Jakubowska/100, Siemiontkovski/200, Zgirski/150 zł; SVEDIO: Hammarberg/30, Meyer/35, P.Persson/35, Wedenborg/25 Kr + Ekblom/74 gld.

*   *   *   *   *

En nia Asocio estas Membroj, kiuj tute forlasis la manĝadon de viando (ankaŭ de fiŝoj), kaj Simpatiantoj, kiuj aprobas la vegetaran idealon sed kies cirkonstancoj ne permesas ke ili ĉiam abstinu de viando- kaj fiŝ-manĝado. Ambaŭ grupoj rajtas partopreni en nia laboro; sed por helpi nian rilaton kun la Internacia Vegetara Unio, bonvolu ne diri ke vi jam estas vegetarano se vi ankoraŭ kelkfoje manĝas viandon aŭ fiŝojn.

Por ricevi nian bultenon regule, aŭ sendu donacon per via Landa Peranto (aŭ rekte al la Kasistino) aŭ poŝtkarte informu la Sekretarion po unu fojo jare pri via daŭranta intereso.

ESPERANTISTA VEGETARANO
bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908 — Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj

NOVA SERIO: NUMERO 31 - APRILO 1981

Redaktanto: Ernesto Váňa
CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR

ENHAVO

Estraro kaj perantoj de TEVA	2
Vortoj de la Redaktanto	3
Vortoj de la Eldonanto	4
Pri la venonta mondkongreso de IVU (1982)	4
Mortanoncoj	5
Malsato helpas (Leibiczer)	6
Nia gratulbukedo	7
Letero el Bulgario (Petkov)	8
Si kuracis sin mem (Langkilde)	10
Verdaj legomfolioj (Edrev)	12
Pri natura metodo (Conti)	13
Vegetarano gajnis Nobel-premion	14
La vera celo de vegetarismo (Megalli)	15
Malpurigado de organismo (Larsen)	16
Nia Interhelpo: katarakto; juktado	18
El leteroj de niaj legantoj	20
Donacintoj	23

Eldonanto: Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Kompostita ĉe Edistudio. Pisa; presita ĉe Pronto Print, Dublin 2, Irlando.